



10 RECETAS SALUDABLES

PARA UN NUEVO COMIENZO

HOY QUIERO COMPARTIR CON USTEDES RECETAS SALUDABLES QUE ME HAN AYUDADO A TRANSFORMAR MI ESTILO DE VIDA Y QUE, SIN DUDA, PUEDEN MARCAR EL COMIENZO DE UNA ETAPA LLENA DE ENERGÍA, BIENESTAR Y SABOR. SI ERES DE ESAS PERSONAS QUE BUSCAN UN NUEVO COMIENZO CON PLATOS FÁCILES, NUTRITIVOS Y DELICIOSOS, ESTE EBOOK ES PARA TI.

por Eli Rios

CADA RECETA ESTÁ DISEÑADA PENSANDO EN LA SENCILLEZ SIN PERDER EL TOQUE DELICIOSO, IDEAL PARA MUJERES EMPRENDEDORAS Y MAMÁS QUE, COMO YO, DESEAN CUIDAR DE SU SALUD SIN COMPLICACIONES. ¡ACOMPÁÑAME EN ESTE VIAJE CULINARIO Y DESCUBRE CÓMO PEQUEÑOS CAMBIOS EN TU ALIMENTACIÓN PUEDEN IMPULSAR TU BIENESTAR!



“CADA DÍA ES UN
NUEVO COMIENZO”

EBOOK

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN A UNA ALIMENTACIÓN
EQUILIBRADA

1

05

1. ENSALADA ENERGIZANTE DE QUINOA

06

2. SMOOTHIE VERDE DETOX

07

3. BOWL DE AÇAÍ CON FRUTAS Y GRANOLA

08

4. SOPA DE LENTEJAS Y VERDURAS

09

5. TACOS DE LECHUGA CON POLLO A LA PARRILLA

10

6. PESCADO AL HORNO CON LIMÓN Y HIERBAS

11

7. PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE NATURAL
Y ESPINACAS

12

8. BATIDO DE PROTEÍNAS CON ALMENDRAS Y PLÁTANO

13

9. WRAP DE PAVO Y VEGETALES

14

10. POSTRE DE YOGUR CON FRUTAS Y MIEL



INTRODUCCIÓN A UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

¿Cómo empezó mi camino y gratitud por la comida saludable?

Desde que decidí cambiar mi dieta a una más saludable, mi vida ha dado un giro completo. Como mama emprendedora, siempre fui consciente de la importancia de cuidar mi imagen y mi salud. Ahora, cada comida que preparo se convierte en un acto de amor propio y cuidado. Descubrir nuevas recetas, ingredientes frescos y colores vibrantes en mi plato se ha convertido en mi nueva pasión.

Esta transformación no solo ha mejorado mi salud física, sino mi bienestar emocional y mental. Estoy agradecida por haber tomado esta decisión.

Estoy agradecida de haber encontrado en la comida saludable un camino hacia una vida más equilibrada y plena.

I.



1. ENSALADA ENERGIZANTE DE QUINOA

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE QUINOA COCIDA
- 1 PEPINO MEDIANO, CORTADO EN CUBOS
- 1 TOMATE GRANDE, PICADO
- 1/2 PIMIENTO ROJO, EN TIRAS FINAS
- 1/4 TAZA DE ACEITUNAS NEGRAS SIN HUESO
- 1/4 TAZA DE QUESO FETA DESMENUZADO (OPCIONAL)
- HOJAS DE MENTA Y ALBAHACA FRESCAS
- JUGO DE 1 LIMÓN
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

INSTRUCCIONES

1. EN UN BOL GRANDE, MEZCLO LA QUINOA CON EL PEPINO, TOMATE, PIMIENTO Y ACEITUNAS.
2. AGREGO LAS HOJAS DE MENTA Y ALBAHACA PARA DARLE UN TOQUE FRESCO.
3. EN UN RECIPIENTE APARTE, PREPARO LA VINAGRETA CON EL JUGO DE LIMÓN, ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA.
4. VIERTO LA VINAGRETA SOBRE LA ENSALADA Y MEZCLO SUAVEMENTE PARA INTEGRAR LOS SABORES.
5. FINALIZO ESPOLVOREANDO QUESO FETA POR ENCIMA, SI DECIDÍ USARLO.

TIPS

- PREPARACIÓN RÁPIDA: COCINA LA QUINOA CON ANTICIPACIÓN Y GUÁRDALA EN EL REFRIGERADOR.
- PERSONALIZACIÓN: PUEDES AGREGAR AGUACATE O ESPINACAS PARA VARIAR LA TEXTURA Y EL SABOR.
- ALMACENAMIENTO: ESTA ENSALADA SE CONSERVA BIEN EN EL REFRIGERADOR DURANTE 2 DÍAS.

Nutrientes	Porción (1 taza)
Calorías	220 kcal
Proteínas	8 gr
Carbs	30 gr
Grasas	9 gr
Fibra	5 gr



2. SMOOTHIE VERDE DETOX

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE ESPINACAS FRESCAS
- 1 MANZANA VERDE, SIN CORAZÓN Y EN TROZOS
- 1 PLÁTANO MADURO
- 1/2 PEPINO PELADO
- 1 TAZA DE AGUA DE COCO
- JUGO DE 1/2 LIMÓN
- 1 CUCHARADITA DE JENGIBRE RALLADO

INSTRUCCIONES

1. COLOCO TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA.
2. LICÚO A ALTA VELOCIDAD HASTA OBTENER UNA TEXTURA HOMOGÉNEA.
3. SIRVO INMEDIATAMENTE PARA APROVECHAR AL MÁXIMO LOS NUTRIENTES.

TIPS

- FRESCURA: UTILIZA HOJAS DE ESPINACA RECIÉN LAVADAS PARA UN SABOR MÁS VIBRANTE.
- VARIACIONES: PUEDES AGREGAR UNAS HOJAS DE KALE O PEREJIL PARA POTENCIAR EL EFECTO DETOX.
- ENDULZANTE NATURAL: SI DESEAS UN TOQUE MÁS DULCE, AÑADE UNA CUCHARADITA DE MIEL ORGÁNICA.

Nutrientes	Porción (1 vaso)
Calorias	150 kcal
Proteínas	3 gr
Carbs	35 gr
Grasas	0.5 gr
Fibra	6 gr



3. BOWL DE AÇAÍ CON FRUTAS Y GRANOLA

INGREDIENTES

- 200 G DE PULPA DE AÇAÍ CONGELADA
- 1/2 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS SIN AZÚCAR
- 1/2 PLÁTANO
- 1/4 TAZA DE FRESAS FRESCAS, PICADAS
- 1/4 TAZA DE ARÁNDANOS
- 1/3 TAZA DE GRANOLA CASERA
- 1 CUCHARADITA DE SEMILLAS DE CHÍA

INSTRUCCIONES

1. EN LA LICUADORA, COMBINO LA PULPA DE AÇAÍ, LECHE DE ALMENDRAS Y MEDIO PLÁTANO HASTA LOGRAR UNA MEZCLA SUAVE.
2. VIERTO LA MEZCLA EN UN BOWL.
3. DECORO CON LAS FRESAS, ARÁNDANOS, GRANOLA Y ESPOLVOREO SEMILLAS DE CHÍA POR ENCIMA.

TIPS

- TEXTURA PERFECTA: CONGELA LA PULPA DE AÇAÍ CON ANTICIPACIÓN PARA OBTENER UNA CONSISTENCIA MÁS CREMOSA.
- VARIEDAD: PUEDES CAMBIAR LAS FRUTAS SEGÚN LA TEMPORADA, COMO MANGO O KIWI.
- SABOR EXTRA: AÑADE UN CHORRITO DE MIEL O AGAVE PARA REALZAR EL DULZOR NATURAL.

Nutrientes	Porción (1 bowl)
Calorias	300 kcal
Proteínas	7 gr
Carbs	55 gr
Grasas	8 gr
Fibra	10 gr



4. SOPA DE LENTEJAS Y VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE LENTEJAS ROJAS, ENJUAGADAS
- 1 ZANAHORIA GRANDE, EN RODAJAS
- 1 CEBOLLA MEDIANA, PICADA
- 2 DIENTES DE AJO, PICADOS
- 1 TOMATE GRANDE, PELADO Y PICADO
- 1 TALLO DE APIO, EN RODAJAS
- 4 TAZAS DE CALDO DE VERDURAS
- 1 CUCHARADITA DE COMINO MOLIDO
- 1/2 CUCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA

INSTRUCCIONES

1. EN UNA OLLA, CALIENTO EL ACEITE DE OLIVA Y SOFRÍO LA CEBOLLA Y EL AJO HASTA QUE SE TORNEN TRANSPARENTES.
2. AGREGO LA ZANAHORIA, APIO Y TOMATE, DEJANDO QUE SE COCINEN UNOS MINUTOS.
3. INCORPÓRO LAS LENTEJAS, EL CALDO DE VERDURAS Y LAS ESPECIAS.
4. DEJO COCINAR A FUEGO MEDIO DURANTE 25-30 MINUTOS, O HASTA QUE LAS LENTEJAS ESTÉN TIERNAS.
5. RECTIFICO DE SAL Y PIMIENTA ANTES DE SERVIR.

TIPS

- **CONSISTENCIA:** SI PREFIERES UNA SOPA MÁS CREMOSA, PUEDES TRITURAR UNA PARTE DE LAS LENTEJAS ANTES DE SERVIR.
- **ACOMPAÑAMIENTO:** SIRVE CON UN CHORRITO DE LIMÓN PARA INTENSIFICAR EL SABOR.
- **PLANIFICACIÓN:** ESTA SOPA ES IDEAL PARA PREPARAR EN GRANDES CANTIDADES Y CONGELAR PORCIONES.

Nutrientes	Porción (1 plato)
Calorias	180 kcal
Proteínas	12 gr
Carbs	30 gr
Grasas	4 gr
Fibra	9 gr



5. TACOS DE LECHUGA CON POLLO A LA PARRILLA

INGREDIENTES

- 2 PECHUGAS DE POLLO SIN PIEL
- 8 HOJAS GRANDES DE LECHUGA ROMANA
- 1 AGUACATE MADURO, EN LÁMINAS
- 1/2 TAZA DE TOMATE CHERRY, PARTIDOS A LA MITAD
- 1/4 TAZA DE CEBOLLA MORADA, FINAMENTE PICADA
- JUGO DE 1 LIMA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- ESPECIAS: COMINO, PIMENTÓN, AJO EN POLVO, SAL Y PIMIENTA

Nutrientes	Porción (2 tacos)
Calorías	250 kcal
Proteínas	25 gr
Carbs	10 gr
Grasas	12 gr
Fibra	6 gr

INSTRUCCIONES

1. ADOBO EL POLLO CON LAS ESPECIAS, EL JUGO DE LIMA Y EL ACEITE DE OLIVA. LO DEJO REPOSAR DURANTE 20 MINUTOS.
2. CALIENTO LA PARRILLA Y COCINO LAS PECHUGAS HASTA QUE ESTÉN BIEN DORADAS Y JUGOSAS.
3. CORTO EL POLLO EN TIRAS Y DISPONGO LAS HOJAS DE LECHUGA EN UN PLATO.
4. COLOCO EL POLLO, AGUACATE, TOMATE CHERRY Y CEBOLLA SOBRE CADA HOJA.
5. SIRVO INMEDIATAMENTE Y DISFRUTO DE ESTOS TACOS FRESCOS Y LLENOS DE SABOR.

TIPS

- VERSATILIDAD: PUEDES USAR PECHUGA DE PAVO EN LUGAR DE POLLO PARA VARIAR EL SABOR.
- FRESCURA: ASEGÚRATE DE LAVAR BIEN LA LECHUGA PARA MANTENER SU TEXTURA CRUJIENTE.
- ADEREZO: UN TOQUE DE SALSA DE YOGUR GRIEGO PUEDE COMPLEMENTAR PERFECTAMENTE ESTE PLATO.



6. PESCADO AL HORNO CON LIMÓN Y HIERBAS

INGREDIENTES

- 2 FILETES DE PESCADO BLANCO (MERLUZA O TILAPIA)
- 1 LIMÓN (EN RODAJAS FINAS)
- 2 RAMITAS DE ROMERO FRESCO
- 2 RAMITAS DE TOMILLO FRESCO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- 1 DIENTE DE AJO, PICADO

Nutrientes	Porción (2 tacos)
Calorías	250 kcal
Proteínas	25 gr
Carbs	10 gr
Grasas	12 gr
Fibra	6 gr

INSTRUCCIONES

1. PRECALIENTO EL HORNO A 200°C.
2. COLOCO LOS FILETES DE PESCADO EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR FORRADA CON PAPEL VEGETAL.
3. ROCÍO CON EL ACEITE DE OLIVA Y ESPARZO EL AJO, SAL, PIMIENTA Y LAS HIERBAS FRESCAS.
4. DISPONGO LAS RODAJAS DE LIMÓN SOBRE Y ALREDEDOR DEL PESCADO.
5. HORNEO DURANTE 15-20 MINUTOS, VERIFICANDO QUE EL PESCADO SE DESMENUCE FÁCILMENTE CON UN TENEDOR.

TIPS

- COCCIÓN UNIFORME: USA UN TERMÓMETRO PARA ASEGURAR QUE EL PESCADO ALCANCE AL MENOS 63°C EN EL CENTRO.
- MARIDAJE: ACOMPAÑA ESTE PLATO CON VEGETALES AL VAPOR PARA UNA COMIDA COMPLETA.
- SABOR INTENSO: DEJA MARINAR EL PESCADO 10 MINUTOS ANTES DE HORNEAR PARA POTENCIAR LOS SABORES.



7. PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE NATURAL Y ESPINACAS

INGREDIENTES

- 200 G DE PASTA INTEGRAL
- 4 TOMATES MADUROS, PELADOS Y PICADOS
- 2 TAZAS DE ESPINACAS FRESCAS
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA, PICADA
- 2 DIENTES DE AJO, PICADOS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL, PIMIENTA Y ALBAHACA FRESCA AL GUSTO
- UNA PIZCA DE AZÚCAR (OPCIONAL)

INSTRUCCIONES

1. COCINO LA PASTA INTEGRAL SEGÚN LAS INDICACIONES DEL PAQUETE, RESERVANDO UN POCO DEL AGUA DE COCCIÓN.
2. EN UNA SARTÉN, CALIENTO EL ACEITE Y SOFRÍO LA CEBOLLA Y EL AJO HASTA QUE ESTÉN DORADOS.
3. AGREGO LOS TOMATES Y DEJO COCINAR A FUEGO LENTO DURANTE 10-15 MINUTOS, AJUSTANDO LA SAZÓN.
4. INCORPÓRO LAS ESPINACAS Y MEZCLO HASTA QUE SE ABLANDEN.
5. MEZCLO LA SALSA CON LA PASTA, AÑADIENDO UN POCO DEL AGUA RESERVADA PARA UNA TEXTURA MÁS CREMOSA.
6. FINALIZO CON HOJAS DE ALBAHACA FRESCA Y UN TOQUE DE PIMIENTA.

TIPS

- COCCIÓN PERFECTA: LA PASTA INTEGRAL SE BENEFICIA DE UNA COCCIÓN AL DENTE PARA MANTENER SU TEXTURA.
- SABOR BALANCEADO: SI LOS TOMATES ESTÁN MUY ÁCIDOS, UNA PIZCA DE AZÚCAR AYUDARÁ A EQUILIBRAR EL SABOR.
- PRESENTACIÓN: DECORA CON HOJAS FRESCAS DE ALBAHACA PARA REALZAR LA EXPERIENCIA VISUAL Y GUSTATIVA.

Nutrientes	Porción (1 plato)
Calorías	350 kcal
Proteínas	12 gr
Carbs	60 gr
Grasas	8 gr
Fibra	9 gr



8. BATIDO DE PROTEÍNAS CON ALMENDRAS Y PLÁTANO

INGREDIENTES

- 1 PLÁTANO MADURO
- 1 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS SIN AZÚCAR
- 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE ALMENDRA
- 1 CUCHARADA DE PROTEÍNA EN POLVO (OPCIONAL, SABOR VAINILLA)
- 1/2 CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO
- HIELO AL GUSTO

Nutrientes	Porción (1 vaso)
Calorías	280 kcal
Proteínas	10 gr
Carbs	40 gr
Grasas	9 gr
Fibra	5 gr

INSTRUCCIONES

1. COLOCO TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA.
2. LICUÓ HASTA OBTENER UNA MEZCLA SUAVE Y CREMOSA.
3. SIRVO EN UN VASO ALTO, IDEAL PARA UN DESAYUNO ENERGÉTICO O UN SNACK POST-ENTRENAMIENTO.

TIPS

- APORTE EXTRA: AÑADE UNA CUCHARADA DE SEMILLAS DE LINO PARA AUMENTAR LA FIBRA Y LOS ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES.
- CONSISTENCIA: AJUSTA LA CANTIDAD DE HIELO PARA CONSEGUIR LA TEXTURA DESEADA.
- VERSATILIDAD: PUEDES VARIAR EL TIPO DE LECHE (SOJA, COCO) SEGÚN TUS PREFERENCIAS DIETÉTICAS.



9. WRAP DE PAVO Y VEGETALES

INGREDIENTES

- 1 TORTILLA INTEGRAL GRANDE
- 100 G DE PECHUGA DE PAVO EN LONCHAS
- 1/2 TAZA DE LECHUGA PICADA
- 1/4 TAZA DE ZANAHORIA RALLADA
- 1/4 TAZA DE PEPINO EN TIRAS
- 2 CUCHARADAS DE HUMMUS
- UNAS HOJAS DE ESPINACA FRESCA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

INSTRUCCIONES

1. UNTO LA TORTILLA CON EL HUMMUS, DISTRIBUYÉNDOLO DE MANERA UNIFORME.
2. COLOCO LAS LONCHAS DE PAVO Y DISTRIBUYO LA LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y ESPINACA.
3. SAZONO CON UN POCO DE SAL Y PIMIENTA.
4. ENROLLO LA TORTILLA CUIDADOSAMENTE, ASEGURÁNDOME DE QUE LOS INGREDIENTES QUEDEN BIEN SUJETOS.
5. CORTO EL WRAP POR LA MITAD PARA FACILITAR SU CONSUMO.

TIPS

- RELLENO EXTRA: SI DESEAS, PUEDES AÑADIR UNAS RODAJAS DE AGUACATE PARA UN TOQUE CREMOSO.
- PRACTICIDAD: ESTE WRAP ES IDEAL PARA LLEVAR AL TRABAJO O COMO ALMUERZO EN MOVIMIENTO.
- VARIEDAD: CAMBIA EL PAVO POR POLLO O TOFU PARA DIFERENTES VERSIONES.

Nutrientes	Porción (1 wrap)
Calorias	320 kcal
Proteinas	20 gr
Carbs	35gr
Grasas	10 gr
Fibra	6 gr



10. POSTRE DE YOGUR CON FRUTAS Y MIEL

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE YOGUR GRIEGO NATURAL
- 1/2 TAZA DE MEZCLA DE FRUTAS FRESCAS (FRESAS, ARÁNDANOS Y KIWI)
- 1 CUCHARADA DE MIEL ORGÁNICA
- 1 CUCHARADA DE NUECES PICADAS (ALMENDRAS O NUECES)
- UNAS HOJAS DE MENTA PARA DECORAR

INSTRUCCIONES

1. EN UN BOL, COLOCO EL YOGUR GRIEGO COMO BASE.
2. DISPONGO LAS FRUTAS FRESCAS DE MANERA UNIFORME SOBRE EL YOGUR.
3. RIEGO CON MIEL ORGÁNICA Y ESPOLVOREO LAS NUECES PICADAS.
4. DECORO CON HOJAS DE MENTA Y SIRVO FRÍO.

TIPS

- DULZURA NATURAL: LA MIEL Y LAS FRUTAS APORTAN EL DULZOR SIN NECESIDAD DE AZÚCARES REFINADOS.
- TEXTURA: LAS NUECES AÑADEN UN CRUJIDO DELICIOSO Y APORTAN GRASAS SALUDABLES.
- PRESENTACIÓN: SIRVE EN UN VASO BONITO O EN COPAS PARA UN POSTRE ELEGANTE Y REFRESCANTE.

Nutrientes	Porción (1 tazón)
Calorías	215 kcal
Proteínas	15 gr
Carbs	25 gr
Grasas	7 gr
Fibra	4 gr



SIEMPRE, MIS MEJORES
DESEOS PARA TI...



With ❤️ ELI RIOS
